

甲狀腺術後居家照護指導

傷口照護

- 一、手術傷口使用傷口黏著劑者，無需拆線，傷口只需持續使用泡棉敷料，可以淋浴；泡棉敷料使用 2 周後，再改用除疤凝膠使用。

※若有紅腫熱痛請務必回診就醫。

頸部運動、按摩及熱敷(建議每日 4 次，連續使用 3~6 個月)

- 一、活動無特殊禁忌，可執行一般日常生活。
- 二、手術 7 天後傷口開始癒合，建議多進行以下步驟：

1. 頸部運動，如：頭部轉動、抬頭。



*低頭和抬頭：低頭時下頷儘可能貼近胸壁，抬頭時頭向後仰。

*轉動頸部，左右轉動接近 90 度角。

*左右屈頸，耳貼近肩頭。連續做以上動作。

*每次至少 10 遍，動作幅度由小及大，鍛鍊時間逐漸延長。

2. 手部按摩傷口，可避免傷口沾黏。

修訂日期:115.01



3. 熱敷(攝氏 40~50 度)10~15 分鐘/次；主要作用在於促進局部血管擴張，具有消腫、止痛、減少沾黏和促進傷口癒合的作用。

飲食與藥物

飲食無特別禁忌，避免顏色深食物食用，如：咖啡、醬油，以減少傷口色素沉著。

1. 服用 **甲狀腺素** 藥物，務必早上起床後 **空腹服用 1 小時後才能進食**。
2. **鈣片** 服用，務必於 **飯後咬碎服用並喝大量水份**。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!
電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號